## Аннотация к дополнительной общеобразовательной

## общеразвивающей программе

**физкультурно-спортивной направленности**

#### «Волейбол» для 5 – 11 классов

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю и составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

 Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа разработана на 1 час в неделю, всего – 68 часов. Срок реализации 1 год.

**Цели и задачи**

 Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

 **Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

 Основными **задачами** программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
* отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

 В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

 В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения,которые способствуют формированию общей культуры движений,подготавливают организм к физической деятельности,развивают определённые двигательные качества.

 В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

 В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

 Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

 Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

 Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы**: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы**: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

 Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Учебно-тематический план*(68 часов).***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п |  Содержание |  Кол-во часов |
| 1 | Теория | В ходе занятий |
| 2 | Специальная подготовка техническаяСпециальная подготовка тактическаяСоревнования | 68 |
| 3 | ОФП | На каждом занятии |

**Тематика занятий: *Теория.*** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

 ***Техническая подготовка***.

 *Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

 *Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

 *Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

 *Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

 *Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка**

 *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

 *Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

 *Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

 *Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Общефизическая подготовка (**на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

 *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Соревнования**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

 Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Список литературы:**

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.*Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. *Железняк Ю.Д.*К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. *Железняк Ю.Д.*Юный волейболист. - М., 1988.

6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.*Волейбол. - М., 1991.

7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.*У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.*Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. *Марков К. К.*Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.*Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12.  *Никитушкип В.Г., Губа В.П.*Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.*Общая теория подготовки спортсменов в олимпий­ском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

**6.3.Список литературы для учащихся:**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.